

ERNÄHRUNGS PLAN

	FRÜHSTÜCK	MITTAG	ABEND	SNACK
MON	<u>Giersch-</u> <u>Bowl</u>	<u>Ofen-</u> <u>kartoffeln</u>	<u>verlorene</u> <u>Eier</u>	<u>Fichten-</u> <u>nadelball</u>
DI	<u>Chia-</u> <u>pudding</u>	<u>Kürbis-</u> <u>patties</u>	<u>Gemüse-</u> <u>pfanne</u>	<u>Quitten-</u> <u>Brot</u>
MI	<u>Power-</u> <u>bowl</u>	<u>Kartoffel</u> <u>Pizza</u>	<u>Green</u> <u>Bowl</u>	<u>Power-</u> <u>Balls</u>
DO	<u>Rührei</u>	<u>Pfann-</u> <u>kuchen</u>	<u>Hirse-</u> <u>Sushi</u>	<u>Kürbis-</u> <u>Greenies</u>
FR	<u>Humus</u> <u>auf Brot</u>	<u>Pflanzerl</u>	<u>Kartoffel</u> <u>Bruschetta</u>	<u>Weißdorn</u> <u>Pralinen</u>
SA	<u>Schoko-</u> <u>traum</u>	<u>wilde</u> <u>Pizza</u>	<u>Lauch-</u> <u>suppe</u>	<u>Kuchen</u>
SO	<u>Herz-</u> <u>Kakao</u>	<u>Dampf-</u> <u>nudeln</u>	<u>Reis-</u> <u>Pflanzerl</u>	<u>Apfel-</u> <u>Muffins</u>